Kinh Tứ Niệm Xứ

Kinh Tứ Niệm Xứ PDF

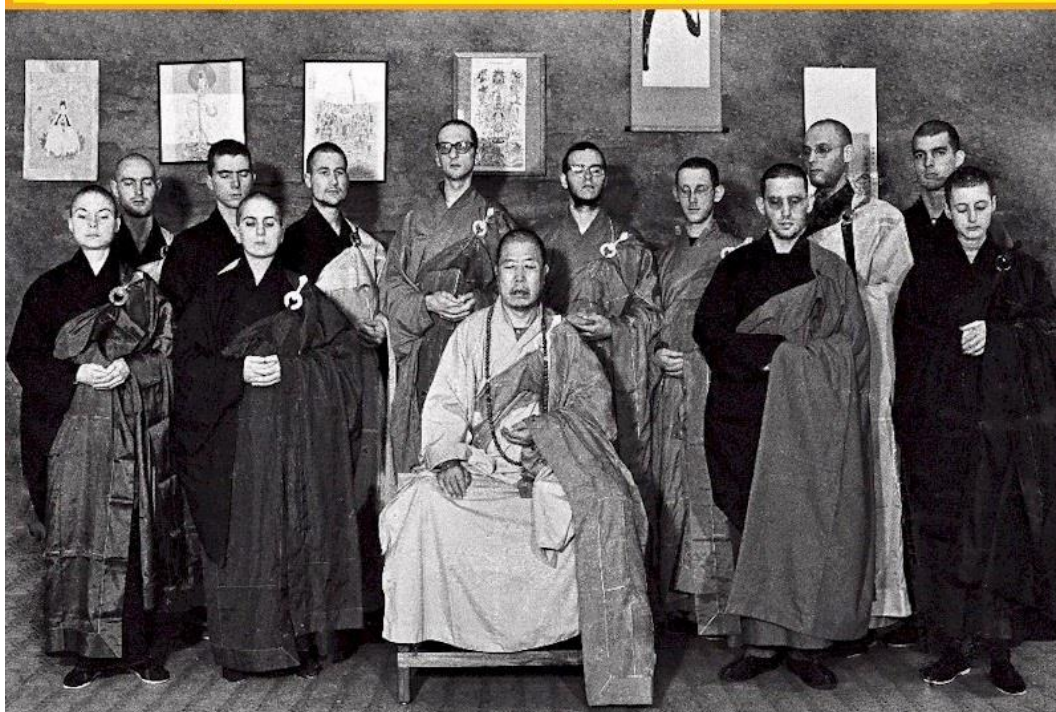
Kinhtuniemxu.blogspot.com

Tứ Niệm Xứ .PDF	Last modified	Size
—— ▶ 01 -kinh-tu-niem-xu-pdf-khoahoctamlinh.vn.pdf	03-Aug-2022 05:20	172.5K
—— ▶ 02 - dainiemxu.pdf	03-Aug-2022 05:20	373.3K
—— ▶ 03 - tuniemxu-haitrieuam.pdf	03-Aug-2022 05:21	148.7K

➤ TẢI GIẢNG KINH TỨ NIỆM XỨ GOOGLE DRIVER

TỨ NIỆM XỨ

TỨ NIỆM XỨ



(HT. TUYÊN HÓA GIẢNG)

TỨ NIỆM XỨ Bốn Niệm Xứ là gì? Tức là: Thân niệm xứ Thọ niệm xứ Tâm niệm xứ Pháp niệm xứ. Y chiếu theo Bốn Niệm Xứ nầy để tu hành, thì có thể chứng quả, có thể giải thoát. Tại sao chúng ta chẳng chứng quả? Tại sao không thể thoát khỏi luân hồi? Vì không: Quán thân bất tịnh Quán thọ là khổ, Quán tâm vô thường Quán pháp vô ngã. Chấp trước cái ta, đây là của ta. Nhà là

của ta, đợi đến khi hơi thở không còn nữa, thì gì cũng chẳng phải của ta. Cho nên có câu: "Cá nhảy trong nước, Người nào ở nhân gian, Chẳng biết gieo phước lành, Tâm cứ tạo tội nghiệp, Vàng bạc chất thành núi, Nhắm mắt bỏ lại hết, Tay không chầu Diêm Vương Hối hận quá muộn màng". Bây giờ giải thích đại ý về Bốn Niệm Xứ: Quán thân bất tịnh: Thân thể của chúng ta vốn chẳng sạch sẽ, chín cái lỗ thường chảy ra những thứ bất tịnh dơ dáy, như mắt thì có ghèn, lỗ tai có cức váy, mũi thì có nước mũi, miệng thì có đàm, thêm vào đại và tiểu tiện. Đã biết thân thể bất tịnh, là túi da hôi thối thì không nên chấp trước nó. Nếu không chấp trước thì sẽ đắc được giải thoát, không bị thân thể làm phiền luỵ. Lão Tử biết được ý nầy cho nên nói: "Sở dĩ ta có đại hoạn vì ta có thân, Nếu ta không có thân nầy thì sao có hoạn?" Lão Tử hiểu được lý quán bất tịnh. Quán thọ là khổ: Tất cả những gì tiếp thọ đều là khổ. Khổ có ba thứ khổ, tám thứ khổ, vô lượng thứ khổ. Ba thứ khổ là gì? Tức là: Khổ khổ Hoại khổ Hành khổ. Khổ khổ: Tức là khổ trong sự khổ,

khổ lại thêm khổ. Ví như có người vốn chẳng có nhà để ở, lại gặp ngày trời mưa. Hoặc là không có quần áo mà gặp phải thời tiết lạnh. Hoặc là vốn không có cơm ăn lại sinh bệnh. Sinh bệnh không có tiền đi khám bác sĩ, không có tiền mua thuốc uống, đó là khổ trong sự khổ của kẻ nghèo. Hoại khổ: Người nghèo thì có khổ khổ, còn người giàu thì có hoại khổ. Hoại khổ là gì? Người giàu thì ở lầu cao cửa rộng, trang hoàng đẹp đẽ, chẳng may bị cháy nhà, thiêu trụi nhà cửa, hoặc là người có vàng bạc châu báu bị người trộm cắp, hoặc là bị tai nạn như chiến tranh, nạn gió, nạn nước, đó đều là hoại khổ. Hành khổ: Tức là con người từ khi sinh ra, lớn lên trưởng thành, rồi già nua và chết đi, luôn luôn biến đổi không ngừng, đó là hành khổ. Trong cuộc đời tuy nhiên không có khổ khổ, không có hoại khổ, nhưng có hành khổ. Những thứ khổ nầy, bất cứ ai cũng đều phải chịu, không có ai tránh khỏi được. Đức Phật lúc tám mươi tuổi còn phải thị hiện vào Niết Bàn. Tám sự khổ là gì? Tức là: Sinh, già, bệnh, chết, thương yêu xa lìa, ghét mà gặp nhau, cầu mong

không được, năm ấm xí thạnh. Sinh là khổ: Khi con người sinh ra thì giống như ở giữa hai hòn núi đè ép sinh ra, cho nên trẻ con mới sinh ra thì khóc lên, đó là biểu thị sự khổ, bắt đầu tiếp thọ sự khổ. Già là khổ: Con người đến tuổi già thì tứ chi không linh hoạt, cử động rất bất tiện, mắt loà, tai điết, tóc bạc, răng rụng, luôn luôn không được tự tại, do đó có câu:"Tâm có thừa mà sức chẳng đủ". Bệnh là khổ: Đất nước gió lửa không đều hoà thì sinh bệnh, bệnh có đủ sự thống khổ khó mà tả được. Chết là khổ: Bệnh khổ qua rồi thì chết khổ lại đến. Đến lúc chết thì sự thống khổ giống như bò sống lột da, như rùa lột mai, thứ khổ nầy chẳng cách chi mà hình dung được. Khổ về thương yêu xa lìa: Sự khổ nhất của đời người là sinh ly tử biệt. Vì có ái, ái là vực thẳm tạo nghiệp, nếu đoạn dục khử ái thì nghiệp chướng sẽ nhẹ bớt. Nếu tình ái quá nặng thì nghiệp chướng sẽ nặng thêm. Do đó có câu: "Nghiệp sạch tình không là Phật Nghiệp nặng tình mê là phàm phu". Phàm phu vì tình mà mê, nhìn không thấu được ái tình, buông chẳng đặng

ái tình, cho nên mới có khổ. Ái là một thứ chấp trước lớn nhất, thứ chấp trước nầy không dễ gì buông bỏ đặng. Khổ về thương yêu xa lìa, tức là vốn chẳng muốn từ bỏ, nhưng nhất định phải từ bỏ, là bị bắt buộc cưỡng bách mà từ bỏ, tình trạng nầy rất là thống khổ. Như vợ chồng thì có khổ xa lìa của vợ chồng, con cái thì có khổ xa lìa của con cái, bạn bè thì có khổ xa lìa của bạn bè. Tóm lại có ái thì khi xa lìa sẽ khổ. Khổ về ghét gặp nhau: Thương cũng có sự khổ, ghét cũng có sự khổ. Người mà ta ghét không muốn gặp nhưng lại gặp, đó cũng là một thứ khổ. G. Khổ về cầu mong không được: Cầu danh không được danh, cầu lợi không được lợi, cầu con trai, con gái không được mãn nguyện, cầu giàu sang không được giàu sang. Tóm lại, những gì mong muốn mà không thành công cũng là một thứ khổ. Khổ về năm ấm xí thạnh: Năm ấm tức là: Sắc, thọ, tưởng, hành, thức năm ấm nầy chẳng không thì khổ, cũng giống như bị núi năm ấm đè, một chút tự do cũng không có, không có tự do tức là khổ. Thứ khổ nầy giống như lửa thiêu ở trong

tâm. Vô lượng khổ là gì? Ở trên đã nói qua ba sự khổ và tám sự khổ, nếu phân tích tỉ mỉ thì trong mỗi thứ khổ lại có vô lượng khổ, trong vô lượng khổ lại có vô lượng khổ. Khổ vô cùng vô tận, cho nên gọi là vô lượng khổ. Quán tâm vô thường: Tức là tâm quá khứ, tâm hiện tại và tâm vị lai, ba tâm không thể bắt lấy, là vô thường, cũng có thể nói:"Các pháp do nhân duyên sinh, các pháp do nhân duyên diệt", chẳng hằng thường bất biến, cho nên gọi là vô thường. Quán sát tâm người là vô thường, chân tâm mới là thường. Tại sao nói tâm người vô thường? Vì tâm người khéo biến đổi, giống như sóng vậy, chẳng khi nào ngừng nghỉ. Tâm niệm nầy sinh thì tâm niệm kia diệt, niệm niệm liên tục không ngừng. Lại giống như hạt bụi trong hư không, hốt lên hốt xuống, hốt đông hốt tây, không có nhất định, đó là tâm vô thường. Gì là thường? Tức là thường trụ chân tâm, tính tịnh minh thể. Đây là đạo lý quán tâm vô thường. Quán pháp vô ngã: Tức là quán sát: Sắc, thọ, tưởng, hành, thức năm uẩn chẳng có "cái ta"(ngã). Nếu như có "cái ta" thì có chấp "cái

ta”(ngã chấp). Nếu lại chấp trước nơi pháp thì có pháp chấp. Như thế thì chẳng được tự tại, chẳng được giải thoát. Nếu quán pháp vô ngã, hai pháp đều không, người cũng chẳng có ngã, pháp cũng chẳng có ngã, thì phá được người và pháp hai chấp. Đó là đạo lý quán pháp vô ngã. Sắc pháp: Phàm là thấy được hình tướng, nói ra được danh từ thì tất cả hết thảy đều gọi là sắc pháp. Thứ pháp nầy nhìn không thủng, buông chẳng đặng, thì chẳng đắc được tự tại. Thứ sắc pháp nầy có nội sắc và ngoại sắc. Ngoại sắc tức là có hình chất. Tức nhiên sắc bên ngoài có hình chất, bên trong thì có bóng. Nội sắc tức là bóng. Có bóng thì có vọng tưởng về sắc, thì không thể vô ngã, bạn ái trước sắc nầy là vì có cái ta (ngã), bạn chấp trước sắc nầy cũng là vì bạn có cái ta (ngã). Nếu chẳng có cái ta thì không có gì để chấp trước, thì chẳng có chướng ngại, đó là nhìn xuyên thủng. Nhìn xuyên thủng được thì buông bỏ được. Buông bỏ được thì sẽ đắc được tự tại. Thọ pháp: Phàm là tiếp xúc cảnh giới bên ngoài ban đầu có sự lãnh thọ. Nếu không có cái ta thì

chẳng có xúc trần, không có xúc trần thì đắc được tự tại. Ngược lại, nếu có cái ta tồn tại thì không được tự tại. Tưởng pháp: Tức là vọng tưởng. Tại sao bạn chẳng đối trị được vọng tưởng? Tức là vì có cái ta. Nếu không có cái ta, thì vọng tưởng gì cũng chẳng có, liền đắc được cảnh giới vô sở tưởng. Hành pháp: Nghĩa là liên tục. Niệm niệm biến đổi không ngừng. Giống như nước chảy, đó là hành uẩn. Muốn nhìn xuyên thủng hành uẩn thì phải đừng có cái ta. Thức pháp: Tức là: mắt, tai mũi, lưỡi, thân, ý, Mạt na, A lại da tám thức. Tám thức nầy cũng ở trong chân và vọng. Chỉ một cái biến thì biến thành Đại viên cảnh trí. Không biến thì là tám thức. Chuyển tám thức thành bốn trí, thì chẳng còn cái ta (vô ngã). Quán pháp năm uẩn vô ngã được, thì đó là quán pháp vô ngã. Tại sao đức Phật dạy đệ tử lấy giới làm thầy? Vì giới là sinh thiện diệt ác. Nương giới làm thầy thì sẽ sinh ra các điều lành. Nương giới làm thầy thì sẽ diệt trừ các điều ác. .



TỨ DIỆU ĐẾ

Tỳ-kheo như thật biết đây là khổ, đây là khổ tập, đây là khổ diệt, đây là khổ diệt đạo.

1) Thế nào là khổ :

Sanh, già, bệnh, chết, ân ái biệt ly, oán thù gặp gỡ, mong cầu không được, năm ấm xí thịnh (lẫy lừng).

2) Thế nào là khổ tập :

Tham ái đưa đến tái sanh. Cùng đi với hỷ, tham tìm cầu chỗ này chỗ kia. Thí dụ : dục ái, hữu ái và vô hữu ái.

Này các Tỳ-kheo ! Tham ái sanh khởi ở đâu ? An trụ ở đâu ?

— Sắc gì thân ái, sắc gì khả ái, tham ái sanh khởi ở đấy, an trụ ở đấy.

— Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý ; Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Là sắc thân ái, là sắc khả ái. Tham ái sanh khởi ở đấy, an trụ ở đấy.

— Nhãn thức, nhĩ thức, tỵ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức ; Nhãn xúc, nhĩ xúc, tỵ xúc, thiệt xúc, thân xúc, ý xúc ; Nhãn thọ, nhĩ thọ, tỵ thọ, thiệt thọ, thân thọ, ý thọ. Là sắc thân ái, là sắc khả ái. Tham ái sanh khởi ở đấy, an trụ ở đấy.

— Sắc tưởng, thanh tưởng, hương tưởng, vị tưởng, xúc tưởng, pháp tưởng ; Sắc tư, thanh tư, hương tư, vị tư, xúc tư, pháp tư ; Sắc ái, thanh ái, hương ái, vị ái, xúc ái, pháp ái ; Sắc tầm, thanh tầm, hương tầm, vị tầm, xúc tầm, pháp tầm ; Sắc tứ, thanh tứ, hương tứ, vị tứ, xúc tứ, pháp tứ. Là

sắc thân ái, là sắc khả ái. Tham ái sanh khởi ở đấy, an trụ ở đấy.

3) Thế nào là khổ diệt :

Diệt tận tham ái, không luyến tiếc, sẽ hoàn toàn giải thoát. Xả ly tham ái ở đâu ? Diệt trừ ở đâu ?

— Ở đời sắc gì thân ái, sắc gì khả ái, tham ái xả ly ở đấy, diệt trừ ở đấy.

4) Thế nào là khổ diệt đạo : — Bát chi chánh đạo :

* Chánh tri kiến : Thấy biết về khổ, tập, diệt, đạo.

* Chánh tư duy : Suy nghĩ về lìa dục, không sân, chẳng hại.

* Chánh ngữ : Không nói dối, không hai lưỡi, không ác khẩu, không thêu dệt.

* Chánh nghiệp : Không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm.

* Chánh mạng : Không tự nuôi sống bằng những phương tiện trưởng dưỡng **3 độc tham sân si.**

* Chánh tinh tấn : Nỗ lực, không cho pháp ác sanh. Nếu ác đã sanh quyết trừ diệt. Thiện chưa

sanh khiến sanh khởi. Thiện đã sanh khiến tăng trưởng.

* *

Chánh niệm : Tinh cần, tỉnh giác 4 niệm xứ.
Chánh định :

— **Sơ thiền** : Hỷ lạc do ly dục sanh nhờ tầm và tứ.

— Nhị thiền : Diệt tầm và tứ, hỷ lạc do định sanh, nội tỉnh nhất tâm. — **Tam thiền** : Ly hỷ, chánh niệm tự giác, thân cảm lạc thọ.

— **Tứ thiền** : Xả lạc, xả khổ, xả niệm, một bề thanh tịnh.

Như vậy Tỳ-kheo sống quán pháp trên nội pháp, sống quán pháp trên ngoại pháp, sống quán pháp trên nội ngoại pháp. Sống quán tánh sanh khởi trên các pháp, sống quán tánh diệt tận trên các pháp, sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. Y cứ những pháp hiện tiền, Tỳ-kheo sống an trụ chánh tri với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Tỳ-kheo sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở đời.

** *

Này các Tỳ-kheo ! Tu tập 4 niệm xứ muộn thì 7 năm, trung bình từ 1 đến 6 năm, sớm thì 7 tháng, sẽ chứng chánh trí ngay trong hiện tại.

Đây là con đường thanh tịnh độc nhất, diệt khổ ưu, thành chánh trí, chứng Niết-bàn. Các Tỳ-kheo nghe pháp xong hoan hỷ tín thọ phụng hành.

I. QUÁN THÂN

Thở có ý thức. Thở vào biết thở vào, thở ra biết thở ra. Cứ 10 hơi không loạn là một bước đáng kể. Hiệu quả là trở về với mình. Vọng tưởng nổi lên, là ta đã bị cách biệt. Tập mãi quyết thành công.

Thở vào dài biết thở vào dài. Thở ra dài biết thở ra dài.

Thở vào ngắn biết thở vào ngắn. Thở ra ngắn biết thở ra ngắn.

Tâm đồng nhất với suốt chiều dài của hơi thở, đừng để một tạp niệm xen vào, gọi là tùy tức.

Hơi thở đều đặn, êm dịu, nhẹ nhàng, thân tâm thư thái an vui.

Cảm giác toàn thân ta thở vào. Cảm giác toàn thân ta thở ra.

Hằng ngày chúng ta sống thân một nơi tâm một nẻo, nay thân tâm hợp nhất. Thân ngồi vững chãi, các bắp thịt khoan thư, hơi thở điều hòa thì thần kinh an định, tâm sẽ an ổn.

An định toàn thân ta thở vào. An định toàn thân ta thở ra.

Dùng hơi thở điều hòa nhịp tim, do đây thần kinh an dịu, giúp toàn thân an ổn vận hành. Hơi thở êm nhẹ, không có tiếng động, là triệu chứng sức khỏe tốt. Hơi thở càng vi tế, thân tâm càng an tịnh. Thở vào, cơ thể khoan khoái. Thở ra, đem đi những nhọc mệt ưu sầu. Đóng hết 6 cánh cửa giác quan, trở về với hơi thở, ta trở về với ta. Cảm thọ an lạc có tác dụng nuôi dưỡng.

Tỳ-kheo đi đứng nằm ngồi, thân thể được sử dụng như thế nào đều biết rõ. Tỳ-kheo bước tới bước lui, đắp y, mang bát, rửa chén, đều ý thức

từng động tác của thân. Thí dụ : Lúc đi, phải chú tâm vào sự chuyển động của chân. Tâm cần ghi nhận “nhấc”. Rồi bàn chân mới nhấc lên khỏi mặt đất. Tâm ghi nhận “bước”. Bàn chân mới đưa ra. Tâm ghi nhận “đặt”. Bàn chân mới đặt xuống. Bên phải bên trái đều thế. Đến cuối đoạn đường, tâm ghi nhận “muốn quay” rồi thân mới quay.

Bữa ăn, tâm ghi “múc”. Tay mới múc canh. Tâm ghi “đưa”. Tay đưa thức ăn lên miệng. Tâm ghi “chạm” khi đưa thức ăn tới môi. Tâm ghi “vào”, thức ăn vào miệng. Tâm ghi “ngậm”, miệng ngậm lại. Nhai, nuốt, đặt tay xuống v.v... mỗi mỗi tâm làm chủ. Thân chỉ được cử động theo sự sáng suốt biết rõ của tâm, không được tự bừa bãi theo thói quen. Bắt tâm tập tỉnh sáng trong niệm hiện tại, không được lông bông vọng tưởng những chuyện quá khứ vị lai. Tâm ghi các cử động, được nhiều hay ít, tùy trình độ sáng suốt của mỗi người, cũng tùy hoàn cảnh được thong thả hay cần vội vàng. Chỉ quan trọng ở chỗ ta có chú tâm tỉnh thức hay không. Các bài tập trên luyện tâm

an định nơi hơi thở không chạy theo 6 trần. Pháp môn này gọi là Samatha (Chỉ). Nay tập quan sát thân tâm. Pháp môn này gọi là Vipassana (Quán). Thiền Vô Tưởng có khả năng đưa lên cõi trời Vô-sắc. Nhưng không thể phát sanh Tuệ-giác. Nên không nói định sanh tuệ mà phải nói chánh định sanh tuệ. Chánh định là thứ định dùng cả 2 pháp Chỉ và Quán.

Thiền minh sát vừa dùng hơi thở để an định, vừa dùng trí quán để thấy thân tâm vô thường vô ngã. Do đây loại trừ 3 độc tham sân si là thứ ách nặng, chúng ta vẫn đeo từ lịch kiếp. Hoa báo hiện tại của Tuệ Minh Sát là hành giả trở nên khoan thai đĩnh đạc, chánh niệm trong tất cả động tác và ngôn ngữ.

— Tóc, lông, móng, răng, da.

— Thịt, gân, xương, tủy, thận.

— Tim, gan, bầy nhầy, bao tử, lá lách, phổi.

— Ruột già, ruột non, phân, óc, mật.

— Đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ đặc, mỡ lỏng.

— Nước mắt, mước mũi, nước miếng, nước nhớp, nước tiểu.

Trước hết học thuộc lòng xuôi và ngược từng đoạn. Sau thuộc lòng xuôi và ngược cả 32 thể. Cứ đọc mãi cho tới khi nhập định vào một thể. Nếu không an định được thì phải quan sát từng bộ phận trong các khía cạnh : hình tướng, màu sắc, vị trí, bệnh hoạn, nhơ bẩn, để biết chán pháp hư vọng. Quán 32 thể trược cũng như 2 bài tập sau không phối hợp với hơi thở.

Quan sát trong thân những thứ kiên ngưng thuộc về đất, những thứ lưu nhuận thuộc về nước, những thứ có nhiệt lực thuộc về lửa, những động tác thuộc về gió, những không gian thuộc về hư không, những phân biệt thuộc về tâm thức. Quan sát tính cách tương quan tương duyên giữa ta và vạn vật. Mặt trời nằm ngoài cơ thể này nhưng nếu không có mặt trời, thân này đâu có sống được. Sự sống của ta không phải chỉ có mặt ở trong cơ thể. Thân kiến cho thân thể này là Ta, là của Ta, Ta chỉ ở trong thân thể này, là cái nhìn sai lầm.

Quan sát tính cách vô thường và chắc chắn phải tan hoại của cơ thể :

1) Xác chết sình nát.

2) Chó và kên kên rúc rỉa. **3)** Bộ xương dính thịt.

4) Hết thịt chỉ còn máu. **5)** Hết thịt hết máu.

6) Xương long rụng.

7) Xương chuyển màu.

8) Xương mục.

9) Mớ bụi.

Can đảm nhìn vào sự thật sẽ hết bi quan mà biết quý đời sống, làm thế nào để khỏi phí uổng kiếp người khó được. Pháp quán bất tịnh này trừ ngã ái và theo đó các bệnh tham sân si cùng hết. Người tu vì chánh kiến nên giải thoát, vì khinh an nên vui vẻ.

Ôn lại 8 bài trên với dụng ý thấy tánh sanh diệt (vô thường) và duyên sanh (vô ngã) của vạn pháp. Sự giác tỉnh này giải thoát hết tham ưu. Con người đau khổ không phải tại thế gian vô thường vô ngã mà chỉ tại mờ ám sự thật đó nên

cứ tự nẩy sanh phiền não. Cũng như 5 uẩn tự không lỗi, gốc của đọa lạc là ở chỗ chấp thủ (ngũ thủ uẩn).

Người có Tứ Niệm Xứ không vướng bận vào bất cứ một cái gì nên thảnh thơi an vui, không vất vả đuổi theo sự vật cũng không trốn chạy. Vì hằng dùng tư tưởng để đối diện với già bệnh chết, quen thuộc với già bệnh chết nên không sợ hãi. Quán chiếu vạn vật không phải để từ khước vạn vật mà để tiếp xúc với vạn vật bằng Tuệ-giác.

Tứ Niệm Xứ không vật lộn với tham sân si. Tứ Niệm Xứ khai mở Tuệ-giác. Như thắp đèn để tối tự biến thành sáng chớ không phải mất công đuổi tối đi đâu.

** *

II. QUÁN THỌ

(Thở vào) biết khổ thọ đã sanh. (Thở ra) biết khổ thọ đang trụ. (Thở vào) biết lạc thọ đã sanh. (Thở ra) biết lạc thọ đang trụ.

Tập nhận diện những cảm giác : khổ (khổ thọ), vui (lạc thọ), không khổ không vui (si thọ). Mỗi

khi có khổ thọ không xua đuổi, không xa lánh, bình tĩnh vừa theo dõi hơi thở vừa ghi nhận khổ phát sanh, khổ gia tăng, khổ dịu bớt, khổ diệt tận.

Mỗi khi có lạc thọ hay si thọ, cũng thực tập quán chiếu như thế, không tham đắm, không lồng mình vào, không nhận là ta vui mà thấy rõ đây là một cảm giác duyên sanh (nhân là ngã ái, duyên là ngoại cảnh).

Không tham đắm cũng không ruồng bỏ gọi là xả. Xả là một trong 4 vô lượng tâm (**Từ, Bi, Hỷ, Xả**).

Dòng sông là những giọt nước đang xê dịch. Thân thể ta là một dòng sông. Vô biên tế bào đang chuyển biến. Tâm ta cũng là một dòng sông. Các cảm thọ sanh diệt, diệt sanh không ngừng, theo sự hoạt động của 6 giác quan. Cảm thọ vui đưa đến ham luyến. Cảm thọ khổ đưa đến chán bỏ. Mỗi cảm thọ đều kích thích tham hoặc sân nổi dậy. Nay chánh niệm thì tình trạng bắt đầu thay đổi. Cảm thọ diễn biến dưới ánh sáng của ý thức. Chánh niệm không nhận nó là ta

nữa, không nói tôi ưa thứ này, tôi chịu thứ kia, tôi vui, tôi khổ. Hiệu năng đầu tiên là khôi phục lại chủ quyền, do đây cảm thọ đã mất 80% ma lực. Hiệu năng thứ hai, thấy được nguồn gốc của nó là vô minh. Do chấp ngã chấp pháp mà có cảm thọ. Hiệu năng thứ ba, biết tự tánh nó hư vọng, không có bản chất, chỉ là những cảm giác sanh và diệt theo nhân duyên. Thí dụ : Cả ngày gắt gỏng cau có, nguyên nhân vì thức khuya thiếu ngủ. Đây là cảm thọ khổ gốc từ sinh lý. Có khi vì hiểu lầm một người bạn, ta cũng bực tức. Đây là cảm thọ khổ gốc rễ tâm lý. Có khi thấy trong nhà lộn xộn rác bẩn, ta cũng phát cáu. Đây là cảm thọ khổ vì vật lý. Được khen ta vui, quán chiếu, khám phá ra căn bản thọ vui là từ ngã ái. Lạc thọ này đưa vào ảo tưởng. Có tỉnh ra mới tránh được những tự hào tự mãn vô ích. Lạc thọ ảo hóa tan biến nhường chỗ cho cái vui lành mạnh có tác dụng nuôi dưỡng giác ngộ.

Cảm thọ rõ ràng bất định. Khổ vui tùy theo bản chất mỗi người. Đối với A làm việc là một cực hình. Nhưng với B ngồi không lại thật khó chịu.

Bị nghẹt mũi mới biết thở là một hạnh phúc không chi hơn. Hàng vạn yếu tố của hạnh phúc như thế chẳng được để ý. Chúng ta cứ vô tình dẫm đạp trên hạnh phúc để đi tìm hạnh phúc. Đến khi mất rồi lại khổ vì hối tiếc.

Phật dạy ta dùng hơi thở quán chiếu sự có mặt của khổ vui rồi từ từ điều phục. Hơi thở nhẹ nhàng an tịnh dần dần. Thân tâm nhẹ nhàng an tịnh dần dần. Cứ như thế chúng ta an tịnh

hóa cả 3 thọ. Chánh kiến thấy rõ nguồn gốc, bản chất và hậu quả của những cảm thọ khổ vui nên giải thoát được sự thống chế của nó.

** *

III. QUÁN TÂM

Tâm sở có nhiều, kinh văn chỉ đề cập đến 22 thứ. Phương pháp quán tâm cũng như quán thọ. Biết nguồn gốc, bản chất và hậu quả các tâm sở, liền được giải thoát.

Quán chiếu về tham dục :

Tham đắm sắc thanh hương vị xúc, gọi là ngũ dục. Tham tiền bạc, sắc đẹp, danh giá, ăn ngon, ngủ nhiều gọi là ngũ dục thô phàm. Bệnh tham khó chữa vì nó ngọt lịm và hấp dẫn. Phật dạy tham dục là một hố than hồng, người bệnh tưởng lầm là ấm áp sung sướng. Kinh dạy : Lúc không có mặt của tham dục, hành giả cũng ghi rõ.

(Thở vào) hiện tại tâm không tham.

(Thở ra) hiện tại tâm không tham.

Tìm nguồn gốc sự vắng mặt này. Ghi sự thảnh thơi đi đôi với sự vắng mặt này.

Quán chiếu về sân giận :

Ích lợi thứ nhất là kinh nghiệm có sân mất bình an. Sân giận quá nặng đi đến căm thù là chất liệu của địa ngục hiện tại và vị lai. Nguy hiểm của sân là kích thích thân miệng ý đi về đường ác. Một khi nhận diện được sân thì tâm sở này đỡ ngay tính cách tác hại.

(Thở vào) biết sân giận đã sanh. (Thở ra) biết sân giận đang trụ. (Thở vào) biết sân giận đã dịu. (Thở ra) biết sân giận đã diệt.

Chánh niệm khôi phục tự quyền. Sân giận lặng đi, sự mát mẻ khoan khoái hiện ra gọi là vô sân. Vô sân phát triển thành từ bi. Trong 5 ấm, sân giận làm bực bội khó chịu là thọ ấm, dấy lên các suy nghĩ là tưởng ấm, chuyển biến tâm địa là hành ấm, bản chất chủng tử và hiện hành là thức ấm, các tướng mạo hiện ra là sắc ấm.

** *

Hành thiền chuyển phiền não thành Bồ-đề. Thế gian chán rác bẩn thích hoa hồng. Người làm vườn biết từ phân rác ra hoa hồng và từ hoa hồng thành phân rác nên dùng cả 2. Phật Tổ phát nguyện : Chúng sanh vô biên thề nguyện độ vì pháp nhãn thấy rõ Thánh phàm không 2.

Chánh niệm như ngọn đèn soi tỏ những nguyên nhân gần xa của sân giận (hiểu lầm, tự ái, nghi ngờ, bộ thần kinh dễ bị kích thích, không thông cảm, hoàn cảnh giáo dục, tập quán, tâm lý v.v...

Những gốc rễ này có mặt ở cả ta và người, làm tăng thượng duyên cho vô minh).

Thấy và Hiểu là nền móng giải thoát giận hờn, đem cam lồ từ bi về xây dựng và hàn gắn những gì sân giận đã làm đổ vỡ.

Có người khôn ngoan, mỗi khi sân giận vào phòng ngồi yên một mình để tránh những hậu quả tai hại của thân miệng bất an. Dĩ nhiên như thế sân giận sẽ dịu dần. Nhưng không được bộc lộ ra ngoài, gốc rễ càng ăn sâu vào tiềm thức, chờ đợi đủ duyên lại bùng ra.

Người tu Tứ Niệm Xứ dùng hơi thở trở về chánh niệm, không bận lòng đến đối phương. Hành động xấu xa, lời nói độc ác vừa xuất hiện đã tan. Ta để nó tan theo bản chất vô thường của nó. Vì cứ vơ lấy nghĩ ngợi nên mới tự đốt nhà mình.

An tịnh tâm hành tôi thở vào.

An tịnh tâm hành tôi thở ra.

Tỉnh ra rồi, biết kẻ làm hại mình chính là cái sân giận ảo tưởng. Mát mẻ trở lại, ta có

thể truyền sự mát mẻ này cho người kia mà cùng nhau hòa giải. Phật Tổ xưa kia bị chặt cả tay chân mà không sân giận vì nhẫn nhục có trí tuệ đi đôi. Biết âm thanh, sắc tướng đều hư vọng. Thân ta thân người chỉ là đất nước gió lửa giả hiện nên chẳng có nhục nào mà phải nhẫn.

Từ bi quán :

Để đối trị sân giận. Từ là bá thí an vui, tha thứ lỗi lầm cho kẻ khác. Bi là cứu khổ. Bản chất của Từ là khoan dung, mong mỏi sự tốt đẹp cho mọi người. Bản chất của Bi là trí tuệ thấu được sự khổ đau của người khác mà phát tâm cứu vớt.

Quan sát 8 khổ, quan sát những nỗi khổ vật chất và tinh thần, sẽ khơi chảy được nguồn suối từ bi.

Từ bi quán không phải chỉ có tác dụng lợi tha. Đem an vui cho người, chính mình được tiêu tai giải nạn. Bất cứ một hành động hay một lời nói phát xuất từ tâm từ bi, muốn tháo gỡ sự đau khổ cho người hay vật, đều đem an vui hiện tại và vị lai cho mình. Kinh chép : Một thìa cháo với tâm

từ bi cho người bệnh, công đức nhiều hơn nước biển đại tây dương.

Ta có thể rải tâm từ bi đi 4 phương cho tất cả chúng sanh. Luồng điện từ bi có khả năng đi xa cũng như âm thanh và ánh sáng.

Có chất liệu từ bi trong tâm thì một lời nói, một nét mặt, một cái nhìn, đều có phép lạ khiến những trái tim khô héo khôi phục lại lòng tin mà vui sống.

** *

IV. QUÁN PHÁP - A-

1) Ngũ cái : 5 tâm sở nặng nề úp chụp tinh thần như một màn đen bọc kín ngọn đèn.

Ngũ cái là : ái dục, sân giận, hôn trầm, trạo hối và nghi ngờ chánh pháp. Tỳ-kheo soi tâm, khi có một trong ngũ cái phát khởi, liền tìm phương pháp trừ diệt không cho tái sanh.

2) Ngũ ấm : Tỳ-kheo chiếu soi và nhận diện : Đây là sắc, đây là thọ, đây là tưởng, đây là hành, đây là thức. Để mặc cho 5 công dụng của tâm hiện

hành rồi tự tan biến, như những người khách trọ đến rồi đi. Tập tách ra, nhìn chúng sanh rồi diệt, không có ta trong đó.

3) Quán 18 giới : 6 căn đối 6 trần sanh 6 thức. Nội kết sanh trụ dị diệt mỗi mỗi đều biết. Không bị kích thích, không bị đánh lừa. Phân tách từng căn, trần, thức để thấy rõ nghĩa duyên sanh. Dù tinh thần dù vật chất, không một pháp nào chẳng căn cứ trên các pháp khác và tùy thuộc vào các pháp khác nên pháp nào cũng không tự tánh (vô ngã).

*) Kết sử : Kết cùng nghĩa với chữ Tập và chữ Nghiệp. Kết là thắt trói. Sử là sai khiến. — Ngũ độn sử : 5 kết sử trầm trọng khó bỏ : **Tham, sân, si, mạn, nghi**.

— Ngũ lợi sử : 5 kết sử sai khiến rất nhanh nhưng dễ tỉnh : Thân kiến, biên kiến, tà

kiến, kiến thủ và giới cấm thủ.

Bởi vì căn trần không lỗi nên quán pháp nơi pháp ở đây riêng ý thức về sự phát sanh, tồn tại và chuyển hóa của những nội kết. Đời sống tập

thể của Tăng Ni rất thuận tiện để khơi các tiềm ẩn trong tâm thức. Có thấy được giặc, biết giặc ở đâu, mới trừ được giặc. Các kết sử tùy miên này đã bị lương tâm chúng ta dồn ép, đẩy xuống tận đáy lòng, nhưng chúng vẫn tiết chất độc vào trong ngôn ngữ và suy nghĩ hàng ngày của chúng ta. Chỉ có hành thiền, chánh niệm quán chiếu mới thấy được vết tích của chúng. Nên Tứ Phần Luật Lược Ghi có câu : "Dù rằng tánh giới giá giới không trái phạm cũng chỉ điều ngự được những thô ác của thân và miệng. Còn phiền não vi tế là còn ở Dục giới. Bao giờ đã chói sạch Thi-la, lại biết lập chí ở thiền môn, theo thứ lớp 4 thiền, 4 đại thanh tịnh cõi Sắc tự hiện trong thân, mới gọi là lành (thiện)".

*) Đối trị mặc cảm và sợ hãi : Hối hận thuộc về bất định, có khi lợi ích có khi chướng ngại. Nhận được chỗ sai của mình, quyết tâm chừa bỏ. Xong rồi thôi, một dạ từ nay đi đường lành. Nếu mặc cảm tội lỗi cứ theo ám ảnh ray rứt thì làm sao bình an tiến tu.

Sợ hãi cũng là một nội kết quan trọng, chất liệu là vô minh. Các bậc có kinh nghiệm trong sự tu hành, đều quả quyết sợ hãi đi đôi với chấp ngã. Quán bất tịnh là thuốc thí vô úy hiệu nghiệm 100%.

-B -

1) Bảy giác chi : Chánh niệm, trạch pháp, tinh tấn, vui mừng, khinh an, định tâm, hành xả. Tỳ-kheo quán chiếu trong tâm, chưa có 7 yếu tố trợ đạo này thì phải tập cho phát sanh. Đã có thì phải duy trì và biết sử dụng.

2) Tứ Đế : **Khổ, Tập, Diệt, Đạo**. Trau dồi 4 trí tuệ này cho đến khi thành tựu quyết định.

—//—-//——

KẾT KHUYẾN

Trong Trung A Hàm, Phật dạy La Hầu La hành thiền 7 đề mục, khi cậu bé được 18 tuổi :

Niệm tâm Từ để diệt trừ ác ý. Niệm tâm Bi để diệt trừ tàn nhẫn. Niệm tâm Hỷ để diệt trừ phiền hận. Niệm tâm Xả để diệt trừ thù oán.

— Quán bất tịnh để tiêu 3 độc tham sân si.

— Quán vô thường để giải thoát ngã mạn tự ái.
— Quán hơi thở để điều hòa cả thân và tâm.

Đức Phật dạy : "Người giác tỉnh đêm ngày thận trọng trọn vẹn hướng tâm về đạo pháp. Này các Tỳ-kheo ! Bất luận trường hợp nào, đang làm gì, chánh niệm vẫn là thiết yếu".

Tuy nghe giảng, học kinh là điều cần chánh nhưng quan trọng vẫn nằm trong thật hành... Tự quán, tự chiếu, tự phát minh chớ đừng nhắm mắt a dua. Không khai thác, trí tuệ không thể phát sáng. Không thật thấy thật hiểu, không có giải thoát. Ngài Hương Nghiêm bạch Tổ Quy Sơn một câu hỏi. Tổ đáp : "Nếu tôi nói thì sau này ông sẽ trách tôi". Hương Nghiêm phiền lắm, bỏ chùa đi nơi khác. 30 năm nghiềm ngẫm một câu ấy. Một hôm cuốc đất, văng một hòn sỏi vào cây tre, phát ra tiếng "cạch". Ngài chợt đại ngộ, vội đi tắm rửa, y phục chỉnh tề, thắp 3 nén nhang hướng về núi Quy Sơn, đảnh lễ cúng dường, tạ cái ơn đã không chịu nói.

Từ ngàn xưa, các bậc Thầy Tổ đã thành công chứng quả đều do kiên tâm tự lực hành thiền từng giây phút không ngơi nghỉ, năm này sang năm khác không mỏi nhọc, không chán nản. Kinh Tứ Niệm Xứ bao gồm nhiều pháp môn. Sơ tâm nên vâng lời Phật, tập học tất cả. Các pháp quán để khai tuệ. Điều hòa hơi thở để an định. Có 3 loại hơi thở không điều hòa :

a) Phong : Thở ra vào có tiếng.

b) Suyễn : Kết trệ không thông.

c) Khí : Không nhẹ nhàng. Hơi thở êm dịu gọi là Tức mới dễ an định. Phong thì tán động. Suyễn thì kết trệ. Khí thì lao nhọc. Dụng tâm với 3 loại này chẳng những vô ích mà còn thương tổn.

Cách chữa :

1) Buông tất cả duyên tưởng, nhất tâm an định tinh thần.

2) Thư giãn thân thể, ra vào tự nhiên không câu thúc.

3) Tưởng khắp thân cùng thở, hơi ra vào theo các lỗ chân lông thông suốt. Đủ 3 điều này từ thô vào tế, tự nhiên tâm định, thân an.

Định tuệ là hai bánh của chiếc xe, là hai cánh của con chim. Thiền định không trí tuệ là si phước. Riêng học tuệ không có định thành cuồng. Cái tệ hại của xe một bánh, chim một cánh, thật là thương tâm. Nhưng luận rộng nói sâu thì dễ còn muốn thật rõ chỗ vi diệu phải hạ thủ công phu. Bao giờ sự tu hành đã đắc lực, hành giả muốn nhập định thì tùy ý chọn một môn mà tinh tấn tiến vào. Hóa Thành chính là đường đến Bảo Sở. Cổ đức dạy : "Lầu cao muôn trượng phải từ đất mà lên". Lời nói này rất thành thật.

Tâm là danh từ chung chỉ cho phần tinh thần của con người. Thức là chức năng phân biệt của tâm. Ý là chức năng tạo nghiệp của tâm. Vì ý khơi động lời nói và việc làm. Nếu tác ý là tham sân si thì nghiệp báo sẽ đau khổ. Muốn an vui thì vai trò chủ đạo của ý phải sinh hoạt trong sạch.

— Ý dẫn đầu các pháp.

Ý làm chủ, ý tạo.

Nếu với ý ô nhiễm, Ta nói hay hành động, Khổ não sẽ theo ta Như bánh xe lăn theo hình.

Bước chân của con

bò.

— Ý dẫn đầu các pháp.

Ý làm chủ, ý tạo.

Nếu với ý thanh tịnh, Ta nói hay hành động, An vui sẽ theo ta

Như bóng chẳng rời

Đạo Phật khuyên chúng ta hướng nội, chủ yếu để thường xuyên thanh lọc tâm ý. Do đây lời nói việc làm, ứng sự tự nhiên trong sáng thuần thiện.

Như thế hướng nội là để hướng ngoại một cách tốt đẹp, thuần đạo đức, khiến cho ta người hiện tại và vị lai mãi mãi an vui.

---//----

Sư Bà Hải Triều Âm

⇨ KINH VÔ LƯỢNG THỌ TINH HOA

➤ BÁT CHÁNH ĐẠO - TỨ DIỆU ĐẾ

➤ Mười pháp giới không lìa một tâm niệm

➤ TỨ CHỦNG THANH TỊNH MINH HỐI

➤ 50 HIỆN TƯỢNG ẤM MA

⇨ Kinh Vô Lượng Thọ Giảng Ký

➤ KINH TỨ NIỆM XỨ

⇨ THỌ KHANG BẢO GIÁM

ÂM LUẬT VÔ TÌNH

➤ Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh

➤ Vạn Đức Pháp Ngữ - Hoà Thượng Thích Trí Tịnh

⇨ KINH VÔ LƯỢNG THỌ TINH HOA

➤ BÁT CHÁNH ĐẠO - TỨ DIỆU ĐẾ

https://hoasenvanno.wordpress.com

⇨ PHÁP SƯ ĐỊNH HOẰNG

HT Tịnh Không Pháp Ngữ MP3

ẤN QUANG ĐẠI SƯ KHAI THỊ

ph.tinhtong.vn

tuvienquangduc.com.au

➤ KINH ĐỊA TẠNG BỒ TÁT BỔN NGUYỆN GIẢNG KÝ

thienphatgiao.org

➤ GIẢNG KINH ĐỊA TẠNG HT. TỊNH KHÔNG

TỨ HOẰNG THỆ NGUYỆN

HƯƠNG VỊ GIẢI THOÁT

⇨ THỌ KHANG BẢO GIÁM

vanphatthanh.org

daitangkinh.net

HÒA THƯỢNG THÍCH THIỀN TÂM

NI TRƯỞNG SƯ BÀ HẢI TRIỀU ÂM

ĐẠI CƯƠNG KINH LĂNG NGHIÊM - HT.THÍCH THIỆN HOA

➤ KINH LUÂN CHUYỂN NGŨ ĐẠO TỘI PHƯỚC BÁO ỨNG

🎏 Nguyện đem công đức này trang nghiêm Phật Tịnh Độ trên đền bốn ân nặng dưới cứu khổ ba đường nếu có ai thấy nghe đều phát tâm Bồ Đề hết một báo thân này đồng sanh về Cực Lạc.

A MI ĐÀ PHẬT
Người Sáng Lập : Đặng Văn Qúy 17/03/1991 : Pháp Danh :Thiện Đức
N**HÓM ZALO** : https://zalo.me/g/mymyhd439

<b

</b